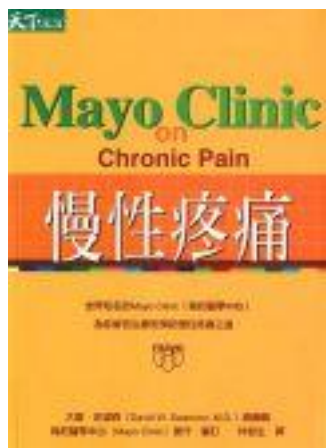


慢性疼痛—梅約醫學中心MAYO CLINIC ON



[慢性疼痛—梅約醫學中心MAYO CLINIC ON_下载链接1](#)

著者:梅約醫學中心

出版者:天下雜誌

出版时间:20010701

装帧:

isbn:9789570388237

慢性疼痛是造成殘疾、無行為能力的主要原因之一，也是人們經常面對的醫療問題之一。慢性疼痛很難治療，因為它的成因眾多，每個人對疼痛及其治療方式的反應也不盡相同。不過，無法擺脫疼痛，並不表示你必須承受疼痛之苦。只要適用正確方法，慢性疼痛病人仍能享有活躍豐饒的人生。本書簡明易懂，內容著重於如何控制存在已久或週期性發生的疼痛，從較常見的頭痛、背痛、關節炎，到比較罕見、成因不明的疼痛都含括在內。

內容包括：

疼痛演變成為慢性疼痛的原因 有助於減輕疼痛的特殊運動 處理憤怒和其他情緒的方法
放鬆和紓解壓力的方法 如何改善睡眠與性生活品質 疼痛禪坐方式
補充性療法和另類療法 精神性靈所扮演的角色

改善健康之後，繼續維持的十大方法

這本書就像個慢性疼痛的工具箱，裡面是來自梅約醫學中心疼痛專家提供的全面控制疼痛的方法，你可以從中學習全面控制慢性疼痛，不再為疼痛所苦。

作者介绍:

目录:

[慢性疼痛—梅約醫學中心MAYO CLINIC ON_ 下载链接1](#)

标签

评论

[慢性疼痛—梅約醫學中心MAYO CLINIC ON_ 下载链接1](#)

书评

[慢性疼痛—梅約醫學中心MAYO CLINIC ON_ 下载链接1](#)